

RETREAT - LEITFADEN

ALTES LOSLASSEN, NEUES GESTALTEN

Schritt 1 - Anliegen-Klärung

HINWEIS: Nutze die Prinzipien des Aktiven Zuhörens und gehe mit dem Coachee durch solche o.ä. Fragen. Je nach Thema werden nicht alle Fragen Sinn machen bzw. nicht unbedingt alle Schritte gebraucht. Es kann auch sein, dass der Coachee in seinen Reflexionen Schritte kombiniert - das ist in Ordnung. Es gibt auch Fragen, die auf das Gleiche abzielen, aber einfach unterschiedliche Formulierungen anbieten.

Schritt 2 - Bewusstmachung / Thema "hochholen"

- Was genau belastet dich da? Beschreib mir das Thema genauer.
- In welchen Situationen wird die Belastung besonders aktiv? ...ist es am schlimmsten?
- Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du daran denkst?
- ...

Schritt 3 - Wurzel erkennen / Coachee "entlasten"

- Woher kennst du diese Dynamik? Wem "gehört" das ursprünglich? Wer hat es dir vorgelebt oder beigebracht?
- Wer hätte eigentlich die Verantwortung tragen müssen?
- Was hättest du eigentlich gebraucht?
- Wessen Gefühl, Aufgabe oder Erwartung hast du übernommen?
- Was hast du damals geglaubt / gelernt / gesagt bekommen, warum du das übernehmen musst?
- Profitierte jemand davon, dass du es so gemacht hast? Wenn ja: Wer?
- Profitiert heute jemand heute davon, dass du dieses alte Muster beibehalten hast? Wenn ja: Wer?
- ...

Schritt 4 - Würdigung / Sinn erkennen

- Was hat dir das Festhalten an diesem Muster / Gedanken / Verhalten bisher ermöglicht?
- Welche Stärke hat sich dadurch entwickelt?
- Wozu hat es dir eventuell genützt?
- Wovor hat es dich eventuell geschützt?
- Wenn es dir heute nicht mehr nützt: In welcher Lebensphase war das sinnvoll oder sogar überlebenswichtig?
- Was kannst du u.U. an dem Muster / Gedanken / Verhalten anerkennen, bevor du es loslässt?
- ...

Schritt 5 - Abgleich mit Gegenwart / "Kosten" erkennen

- Wenn du Muster / Gedanken / Verhalten beibehältst: Was kostet dich das emotional, energetisch, zeitlich, sozial...?
- Welche Anteile / Interessen von dir bleiben dadurch klein, angepasst oder angespannt?
- Wo hältst du dich selbst zurück, um das Alte aufrechtzuerhalten?
- Was verlierst du oder auf was verzichtest du oder was verpasst du, wenn du das Muster / Denken / Verhalten beibehältst?
- ...

Schritt 6 - Entscheidung treffen / Coachee "ermächtigen"

- Passt das noch zu der Person, die du heute bist oder in Zukunft sein möchtest?
- Würdest du dich heute bewusst dafür entscheiden, es so zu machen?
- Was wäre deines Empfindens nach eine reife, klare Entscheidung, die du an dieser Stelle lieber treffen würdest ?
- Welche andere innere Ausrichtung / Verhaltensweise möchtest du einladen?
- Was gehört nicht dir und was darfst du dementsprechend zurückgeben?

RETREAT - LEITFADEN

ALTES LOSLASSEN, NEUES GESTALTEN

Schritt 7 - Rückgabe / Ordnung herstellen

- Wenn du das Muster / Denken / Verhalten zurückgeben könnte – wem würdest du es geben?
- Möchtest du dabei etwas sagen (unausgesprochen oder laut)? Wenn ja - was?
- Möchtest du dem Urheber vielleicht danken? Wenn ja - wofür?
- Möchtest du vielleicht etwas dazu erklären, in einen Kontext setzen? Wenn ja - was ist dir wichtig, dass klar werden soll?
- Wie stellst du dir die Rückgabe bildlich vor? (Eine Box, die du dem anderen in die Arme gibst // ein Energie-Schwall von dir zur anderen Person // ein Tablett, das du der anderen Person reichst...)
- ...

Schritt 8 - Neue Identität / "Loslassung" integrieren

- Wer bist du nun, da du es losgelassen / zurück gegeben hast?
- Wie fühlt sich dein Alltag ab jetzt ohne diese Last an?
- Wo spürst du Entspannung, Weite, Freiheit o.ä. im Körper?
- ...

Schritt 9 - Umsetzung / Coachee ins Handeln bringen

- Was genau wirst du tun?
- Was braucht es dafür?
- Wann wirst du das umsetzen?
- Muss der erste Schritt eventuell noch kleiner, noch klarer sein?
- Welche Hindernisse könnten kommen?
- Was kannst du tun, damit die Hindernisse dich nicht bremsen?
- Wie kannst du dir Reminder einbauen?
- Was würde dich immer wieder motivieren, das Neue umzusetzen?
- Woran wirst du merken, dass du das Neue anwendest
- ...